

CARDÁPIO 1

(Infantil I e II)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Seleção de frutas (<i>maçã e banana</i>) Mini pão de inhame com creme de ricota e orégano Suco de cajá (sem açúcar e opcional)	Melancia Cuscuz com carne moída Suco de caju (sem açúcar e opcional)	Mamão Dadinhos de tapioca ao forno Suco de goiaba (sem açúcar e opcional)	Melão Esfirras abertas de queijo Suco de acerola (sem açúcar e opcional)	Salada de frutas (<i>uva, banana</i>) Tortilhas com patê de frango Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)
ALMOÇO	Frigideira de carne moída com ovos mexidos Feijão verde com jerimum Arroz branco Macarrão integral Salada de acelga, tomate e pepino com azeite e limão Sobremesa: Gomos de tangerina	Filé de frango na crosta de gergelim Feijão carioca com repolho Arroz integral colorido Purê misto Sobremesa: Pedacos de goiaba	Carne trinchada Feijão carioca com couve flor Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Salada de cenoura com vagem cozidas Sobremesa: Pedacos de maçã	Filé de peixe grelhado no aroma do maracujá Feijão carioca com abobrinha Arroz branco com cenoura Salada de alface, tomate cereja com orégano, limão e azeite Sobremesa: Pedacos de melancia	Estrogonofe de carne Feijão preto com abóbora e linhaça Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Batata palito de forno Sobremesa: Pedacos de manga
LANCHE TARDE	Mamão Tapiquinho com queijo coalho Suco de acerola (sem açúcar e opcional)	Duo de frutas (<i>tangerina e manga</i>) Bolo integral de frutas sem açúcar Suco de manga (sem açúcar e opcional)	Tangerina Biscoitinhos salgados caseiros (de gergelim e de queijo coalho) com requeijão caseiro Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)	Festival de frutas (<i>banana e maçã</i>) Omelete de carne moída Suco de cajá (sem açúcar e opcional)	Melancia Rosquinhas de queijo Suco de caju (sem açúcar e opcional)
JANTAR	Tulipas de frango ao forno Arroz integral com brócolis Salada de acelga, cenoura e tomate com azeite e limão Sobremesa: Uvas	Arroz Maria Izabel integral (arroz integral com carne e vegetais) Sobremesa: Pedacos de melão	Nuggets caseiro de frango ao forno Arroz branco Salada de alface com tomate cereja, azeite e limão Sobremesa: Gomos de laranja	Carne de sol com macaxeira Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Repolho com cenoura refogados no azeite Sobremesa: Pedacos de mamão	Ensopadinho de frango com arroz e legumes Torradinhas integrais Sobremesa: Pedacos de goiaba

CARDÁPIO 2

(Infantil I e II)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	<p>Banana Biscoitinhos de arroz com requeijão caseiro</p> <p>Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Uvas Mini nordestino (mini carioca com carne de sol e queijo coalho)</p> <p>Suco de caju (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Melancia Bolo integral de frutas sem açúcar</p> <p>Suco de manga (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Mamão Tapioquinha amanteigada</p> <p>Suco de acerola (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Festival de frutas (<i>manga e maçã</i>) Pizza caseira de mussarela (com molho de tomate caseiro)</p> <p>Suco de cajá (sem açúcar e opcional)</p>
ALMOÇO	<p>Íscas de frango aceboladas Feijão carioca com vagem Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Legumes salteados</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de maçã</p>	<p>Escondidinho de carne de sol com purê de inhame Feijão preto com espinafre e linhaça Arroz branco refogado Salada de couve-flor e brócolis com orégano e azeite</p> <p>Sobremesa: Banana</p>	<p>Nuggets caseiro de frango ao forno Feijão carioca com couve Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Salada de brócolis com tomate, azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de goiaba</p>	<p>Alcatra ao molho Feijão carioca com brócolis Arroz branco com cenoura Macarrão integral Salada de acelga, milho e cenoura com azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>	<p>Tulipas de frango ao forno Feijão carioca com abóbora Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Purê de abóbora</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de mamão</p>
LANCHE TARDE	<p>Mamão Mini pão de queijo</p> <p>Suco de manga (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Duo de frutas (<i>melancia e manga</i>) Torradinhas integrais com patê de frango</p> <p>Suco de acerola (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Tangerina Cuscuz com ovos</p> <p>Suco de cajá (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Tartar de frutas (banana e tangerina) Brusqueta (fatias de pão carioca com queijo, tomate e orégano)</p> <p>Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Goiaba Mini hambúrguers caseiros</p> <p>Suco de uva (sem açúcar e opcional)</p>
JANTAR	<p>Yakissoba (macarrão integral com frango e carne refogados e acebolados) Arroz branco com cenoura Couve flor e brócolis</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de melancia</p>	<p>Coxinhas de frango assadas Arroz branco Purê misto</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de melão</p>	<p>Estrogonofe de carne Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Salada de pepino, acelga e tomate cereja ao azeite e orégano</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de maçã</p>	<p>Filé de peixe crocante Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Batata palito ao forno</p> <p>Sobremesa: Pedaçõs de manga</p>	<p>Ensopadinho de carne com macarrão, batata, cenoura, abobrinha e couve Mini pão de leite</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>

CARDÁPIO 3

(Infantil I e II)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	Festival de frutas (<i>manga e banana</i>) Torradinhas integrais com requeijão caseiro Suco de cajá (sem açúcar e opcional)	Mamão Mini pão de queijo Suco de goiaba (sem açúcar e opcional)	Composição de frutas (<i>maçã e tangerina</i>) Bolo integral de frutas sem açúcar Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)	Melancia Brioche caseiro com queijo mussarela Suco de acerola (sem açúcar e opcional)	Goiaba Galo quente (mini pão de leite com creme de frango) Suco de uva (sem açúcar e opcional)
ALMOÇO	Lagarto ao molho com ovinhos de codorna Feijão preto com espinafre e linhaça Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Legumes ao vapor Sobremesa: Pedações de maçã	Coxinhas de frango ao forno Feijão carioca com maxixe Arroz integral refogado com vagem Salada de brócolis com couve-flor Sobremesa: Uvas	Carne de sol com macaxeira Feijão carioca com repolho Arroz branco Salada de acelga, tomate e milho com azeite e orégano Sobremesa: Pedações de goiaba	Filé de peixe crocante Feijão carioca com couve flor Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Batata palito ao forno Sobremesa: Pedações de manga	Jardineira de carne moída Feijão preto com couve e linhaça Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Macarrão integral Salada de repolho e cenoura refogadas no azeite Sobremesa: Pedações de mamão
LANCHE TARDE	Melancia Tortilhas com patê de frango Suco de acerola (sem açúcar e opcional)	Tropical de frutas (<i>tangerina e goiaba</i>) Mini nordestino (mini carioca com carne de sol e queijo coalho) Suco de manga (sem açúcar e opcional)	Manga Esfirras abertas de queijo Suco de caju (sem açúcar e opcional)	Mamão Dadinhos de tapioca ao forno Suco de cajá (sem açúcar e opcional)	Salada de frutas (<i>banana e manga</i>) Cuscuz com carne moída Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)
JANTAR	Filé de frango na crosta de gergelim Arroz branco Legumes salteados com chips de beterraba Sobremesa: Pedações de mamão	Almôndegas ao molho de tomate caseiro Macarrão espaguete integral Arroz branco Vegetais refogados no azeite Sobremesa: Pedações de melancia	Frango ao molho com legumes Arroz integral com cenoura Salada de alface e tomate com azeite e limão Sobremesa: Gomos de laranja	Carne trinchada Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco) Purê misto Sobremesa: Pedações de maçã	Ensopadinho de frango com arroz integral, batata, cenoura e brócolis Torradinhas integrais amanteigadas Sobremesa: Uvas

CARDÁPIO 4

(Infantil I e II)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ	<p>Duo de frutas (banana e uvas)</p> <p>Mini pão de cenoura com pasta de ricota e cenoura</p> <p>Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Tangerina</p> <p>Omelete de carne moída</p> <p>Suco de caju (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Maçã</p> <p>Cuscuz com ovos</p> <p>Suco de acerola (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Melancia</p> <p>Mini esfirras de carne de sol</p> <p>Suco de manga (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Espetinho de frutas (<i>manga e maçã</i>) Tapioquinha com queijo coalho</p> <p>Suco de cajá (sem açúcar e opcional)</p>
ALMOÇO	<p>Creme de galinha</p> <p>Feijão carioca com abóbora</p> <p>Arroz branco com cenoura</p> <p>Macarrão integral</p> <p>Legumes salteados</p> <p>Sobremesa: Pedacos de melancia</p>	<p>Bife acebolado</p> <p>Feijão preto com linhaça e repolho</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Purê misto</p> <p>Sobremesa: Pedacos de goiaba</p>	<p>Frango ao molho com legumes</p> <p>Feijão carioca com espinafre</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de alface, beterraba e milho com azeite e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de tangerina</p>	<p>Yakissoba (macarrão integral com frango e carne refogados e acebolados)</p> <p>Arroz branco refogado</p> <p>Vegetais ao vapor</p> <p>Sobremesa: Pedacos de maçã</p>	<p>Coxinhas de frango ao forno</p> <p>Feijão carioca com chuchu</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de tomate, pepino, acelga com azeite de oliva e limão</p> <p>Sobremesa: Gomos de laranja</p>
LANCHE TARDE	<p>Mamão</p> <p>Biscoitinhos de arroz com requeijão caseiro</p> <p>Suco de acerola (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Seleção de frutas (<i>maçã e uvas</i>)</p> <p>Mini pão de queijo</p> <p>Suco de cajá (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Melancia</p> <p>Bolo integral de frutas sem açúcar</p> <p>Suco de goiaba (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Tartar de frutas (<i>manga e banana</i>)</p> <p>Brioche caseiro com queijo mussarela</p> <p>Suco de maracujá (sem açúcar e opcional)</p>	<p>Goiaba</p> <p>Pizza caseira de frango com catupiry (com molho de tomate caseiro)</p> <p>Suco de caju (sem açúcar e opcional)</p>
JANTAR	<p>Ensopadinho de carne com macarrão integral, mandioquinha, abóbora, chuchu e couve flor</p> <p>Pão de leite</p> <p>Sobremesa: Pedacos de manga</p>	<p>Filé de peixe grelhado no aroma de maracujá</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Batata palito ao forno</p> <p>Sobremesa: Pedacos de maçã</p>	<p>Carne de sol acebolada</p> <p>Arroz branco</p> <p>Purê misto (abóbora com macaxeira)</p> <p>Sobremesa: Gomos de laranja</p>	<p>Risoto de frango com arroz integral e legumes</p> <p>Sobremesa: Pedacos de melã</p>	<p>Mistão (carne e frango grelhados)</p> <p>Arroz ovelhinha (arroz integral com arroz branco)</p> <p>Salada de alface, tomate cereja e cenoura ao azeite</p> <p>Sobremesa: Pedacos de mamão</p>